

## Samtalen ho aldri tok

Då Anne Lise Ryel besøkte sin døyande far på sjukehus snakka far og dotter om alt anna enn det dei truleg begge tenkte på. Ho veit av eiga erfaring kor vanskeleg det er å snakka om døden med den som skal døy. Hjø Kreftforeningen kan pårørande få gode råd til å ta denne viktige samtalen.



| (Foto: Agnete Brun)

Kvar gong ho kom tenkte Anne Lise at ho burde spørja korleis faren ville ha gravferda, om han ville han kremerast eller ikkje. Ho planla også å finne ut kva han ønskte for dei etterletne og kva tankar han hadde om kva som skulle skje med barndomsheimen.

Dessutan ville ho så gjerne få fortelje faren kor mykje han hadde betydd for henne gjennom livet. På si side gjekk ho med eit håp om at faren kanskje ville trekkje fram ein gong han var ekstra stolt av dotter si.

Generalsekretæren i Kreftforeningen har kjent på kroppen korleis orda

hopar seg opp på innsida utan at ho nokon gong fekk dei ut.

## Elefanten i rommet

For i staden var det mykje enklare og tryggare å småprata om noko dei hadde sett på TV, om vêret og om fotball. Både far og dotter lista seg rundt elefanten i rommet, og så ein dag var faren død.

– I vårt samfunn har me ikkje kultur for å snakka om døden. Før då folk døydde heime var det enklare, i dag dør dei fleste bortgøymde på sjukehus. Dessutan er døden blitt eit ikkje-tema, fordi me på ein måte trur me skal leva evig i vår tid, seier Anne Lise Ryel.

Faren låg fleire veker på sjukehus ved årsskiftet 2002 / 2003. Ryel besøkte faren i Tromsø omtrent kvar helg. Ho visste aldri om ho hadde snakka med han for siste gong då ho drog tilbake til Oslo.



## Vanlige reaksjoner og sorg

Reaksjonene man får når man lever nært en som er alvorlig syk kan ta mange former.

### Her kan du lese mer om dette:

- Din egen helse
- Sorg

## Ingen knekte koden

– Eg trur me begge tenkte på denne samtalen, men ingen av oss våga å seie det første ordet, av frykt for å komme skeivt ut. Den døyande kan vere redd for å såre den pårørande og den pårørande kan vere redd for å virke for bardus.

I mitt tilfelle handla det nok også om at då eg vaks opp snakka me ikkje om

kjensler. Me sa aldri til kvarandre at me var glade i einannan, men likevel visste eg jo at eg var elska.

Difor veit eg også at far visste om kjenslene mine, for eg var jo der hjå han, men sidan eg ikkje hadde sagt desse orda før, blei det vanskeleg å knekka koden. Mange etterlatne opplever slik som eg gjorde, eit sakn etter desse samtalanane som aldri blei noko av, seier Ryel.

I møte med døden blir menneska små, minner ho om. Kreftforeningen har difor laga eit eige hefte om emnet. Det finst også mange gode tips på nettsidene sine om korleis ein kan få i gong ein samtale med den døyande.

– Det er ikkje alle døyande som ønsker ein slik samtale, men vågar du å spørja, slepp du i ettertid å gå og lura på om du burde tatt opp emnet.

I dei tilfella det blir ein samtale, opplever mange pårørande at atmosfæren endrar seg, skuldrene blir lågare og det kan endåtil bli rom for humor. For ofte er det nok slik at begge partar går og ventar på at den andre skal ta initiativet, påpeiker Ryel.

**“ I dei tilfella det blir ein samtale, opplever mange pårørande at atmosfæren endrar seg, skuldrene blir lågare og det kan endåtil bli rom for humor.**

## **Mange samtalar ventar**

Anne Lise Ryel fortel at Kreftforeningen sine arrangement om emnet har trekt enormt med publikum. Det er eit sug etter gode råd blant dei pårørande.

Kvart år døyr 11 000 menneske av kreft i Norge, så behovet for informasjon er stort, slår ho fast.

I tillegg til Kreftforeningens informasjonsmateriell råder Ryel pårørande å ta kontakt med helsepersonell. Spesielt sjukepleiarane er trente til å få i gong slike samtalar, dei har også kunnskap om kva teikn ein bør sjå etter hjå den døyande når den siste fasen nærmar seg, slik at ein får snakka saman i tide.

– Helsepersonell kan også gi dei pårørande ei innføring i korleis ein går fram

for å opna for ein slik samtale utan at det kjem for brått på den sjuke. Og uansett svar frå den døyande, er det godt for den pårørande å vita at han eller ho i det minste fekk høve til å snakka. Elles kan ein fort bli gåande og grubla over om den andre var skuffa over samtalen som aldri kom, påpeiker Anne Lise Ryel.



## **Døden ennå tabu**

Sjølv om unge menneske i dag snakkar meir om kjensler, tykkjer ho lite tilseier at desse siste samtalane blir enklare å gjennomføra for dei unge, fordi døden er noko vi skyr unna i vårt samfunn.

Ein kan sende hjarte og smilefjes på telefonen og seie til mor og far at ein er glad i dei når alt er bra, men Ryel trur den siste fasen blir krevjande også for dei oppveksande slekter sidan ein har så lite trening i å prata om døden.

Dette er difor eit naturleg og viktig tema for Kreftforeningen å arbeide med også framover, ifølge Ryel.